

臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單

2026年4月份 葷食菜單

School Lunch Menu

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	附餐	每週平均營養量
4/1	三	紫米飯	筍干扣肉	◎家常豆腐煲	紅丁菠菜	結頭菇湯		熱量：582.7 大卡 全穀根莖類：3.5 份 肉魚豆蛋類：2.8 份 蔬菜類：1.4 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：171.3 毫克
4/2	四	◎麥片飯	◎杏片匈牙利鯊魚	◎木須炒蛋	有機荷葉白菜	芹香蘿蔔湯		
4/7	二	~特餐~ ◎DIY青醬野菇螺旋麵	★里肌豬排	鮮菇花椰菜	有機小白菜	南瓜蔬菜湯		
4/8	三	◎五穀飯	糖醋雞丁	◎什錦黑干	蒜香青江菜	山藥養生湯		
4/9	四	有機飯	醬燒雞肉	◎蒸蛋豆腐	有機高麗菜	黃瓜薏仁湯		
4/10	五	胚芽飯	◎芝香韓式燒肉	◎海帶干絲	紅絲油菜	◎蛤蠣湯		熱量：567.1 大卡 全穀根莖類：3.4 份 肉魚豆蛋類：2.8 份 蔬菜類：1.4 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：172.6 毫克
4/13	一	◎燕麥飯	壽喜燒嫩雞 (有機金針菇)	◎蝦仁炒蛋	有機黑葉白菜	仙草QQ圓		
4/14	二	~特餐~ ◎DIY肉燥麵	◎腰果雞丁	紅絲高麗	有機味美菜	◎海芽豆腐湯		
4/15	三	小米飯	粉蒸肉	清炒海根	香菇小白菜	榨菜三絲湯		
4/16	四	有機飯	鐵板豬柳	◎關東佃煮 (火鍋條)	有機白松菜	◎▲玉米濃湯		
4/17	五	~特餐~ 嘉義雞肉飯	蜜汁烤雞腿	◎什錦豆腐	針菇芥藍菜	結頭排骨湯		熱量：565.1 大卡 全穀根莖類：3.4 份 肉魚豆蛋類：2.6 份 蔬菜類：1.4 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：170.8 毫克
4/20	一	~綠色飲食日~ ◎DIY什錦肉絲燴麵	◎南瓜子洋蔥炒蛋	韭香豆芽	有機高麗菜	薑絲冬瓜湯		
4/21	二	有機飯	◎牛肝菌奶香時蔬鯨魚	螞蟻上樹	有機山菠菜	昆布湯		
4/22	三	糙米飯	茄汁雞肉	◎客家小炒	玉米油菜	南瓜針菇湯		
4/23	四	~特餐~ ◎日式炊飯	★香酥雞柳條*2	香滷冬瓜	有機小白菜	綠豆薏仁湯		
4/24	五	蕎麥飯	◎京醬肉絲	◎和風蒸蛋	木耳青江菜	◎芹香魚丸湯		熱量：571.7 大卡 全穀根莖類：3.6 份 肉魚豆蛋類：2.6 份 蔬菜類：1.4 份 水果類：0.7 份 油脂類：2 份 乳品類：0 份 鈣含量：171 毫克
4/27	一	~特餐~ ◎DIY豚骨味噌拉麵	五香滷大排	◎葵瓜子田園玉米	有機味美菜	◎豚骨味噌湯		
4/28	二	~特餐~ DIY香鬆有機飯	蔥燒雞	◎紅蘿蔔炒蛋	有機荷葉白菜	黑糖地瓜芋圓湯		
4/29	三	胚芽飯	回鍋肉片	◎番茄燒豆腐	薑絲芥藍菜	黃瓜嫩雞湯		
4/30	四	◎燕麥飯	南洋咖哩雞	絲瓜寬粉	有機青松菜	竹筍湯		

※此顏色標示為加工調理食品，含油或鈉量較高，亦含食品添加物，請依限量食用。

※此顏色標示為市府補助食材。

※★表示油炸菜；☆表示部分食材過油定型；▲表示勾芡菜色；◎表示含過敏原食材。

※菜色提供之豬雞產地皆為台灣，並為具CAS標章之食材。提供之原態豆類及初級加工豆製品均為非基因改造食材。

※未切割水果僅經過沖洗，食用前應檢視並清洗以維持衛生安全。

※臺北市學校營養教育網站，請瀏覽參閱(網址：<http://eatingright.tp.edu.tw/html/index.php>)

※菜色食材明細公告於「校園食材登錄平台」(網址：<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/search-user.html?school=313609&type=007&id=3095>)